

---

**«Утверждаю»**  
**Директор ГБПОУ «СТЭК»**  
*Иванова* **Н.А.Изотова**  
**«02» сентября 2015 года**



## Программа

### "Формирование здорового образа жизни"

Возраст обучающихся 15-20 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Автор программы:  
Зав.воспитательным отделом  
Лепина С.В.

Самара,  
2015 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В ситуации стремительных и непредсказуемых новаций, которые сегодня происходят во всех сферах жизни, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

В настоящее время существуют различные проекты профилактической работы среди подростков по предупреждению и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у обучающихся.

## **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

1. Информационная карта.
2. Актуальность программы.
3. Концептуальные основы.
4. Цель и задачи.
5. Кадровое обеспечение.
6. Основные этапы реализации программы.
7. Содержание деятельности.
8. Механизм реализации программы.
9. Ожидаемые результаты.
10. План реализации программы.
11. Список литературы.

## I. Информационная карта.

<i>Полное название программы</i>	«Формирование здорового образа жизни»
<i>Автор программы</i>	Заведующая воспитательным отделом Лепина С.В.
<i>Адрес организации</i>	443023, г. Самара, ул.Советская армия,19
<i>Телефон</i>	262-48-13
<i>Цель:</i>	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у студентов навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в колледже.
<i>Сроки реализации программы</i>	2015-2020 г
<i>Количество участников программы</i>	Все обучающиеся колледжа
<i>Возраст участников программы</i>	15-20 лет
<i>География участников программы</i>	Г.Самара, Самарская область
<i>Краткое содержание программы</i>	В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, обеспечения совместной деятельности педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний, а также продолжения системы просветительской работы о здоровом образе жизни с обучающимися, педагогами, родителями.

## II. Актуальность программы.

Одним из приоритетных направлений работы пед.коллектива ГБПОУ «СТЭК» является сохранение и улучшение здоровья обучающихся в рамках программы «Формирование здорового образа жизни». Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации колледжа, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Сегодня только 30% детей рождается без нарушений здоровья, а в школу они приходят ещё более ослабленными. Система школьного воспитания в свою очередь продолжает дело разрушения их здоровья. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания. Толькосообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же, несообразное природе, разрушает их от поколения к поколению.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Можно сказать, что критериями здоровья являются :

- Соматическое и физическое здоровье «я могу».
- Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
- Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.
- Психическое здоровье - «я хочу».

- Нравственное здоровье – «я должен».

Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде в нашей стране и регионе в последнее время свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания общества к организации свободного времени школьников ведёт к самым негативным последствиям.

Исходя из результатов мониторинга здоровья, число детей, имеющих отклонения в здоровье, растёт, поэтому наличие и реализация программы «Формирование здорового образа жизни» актуально для нашего колледжа

### **III. Концептуальные основы программы.**

Концептуальными основами программы «Формирование здорового образа жизни» стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с обучающимися, но и с родителями.

Девизом работы колледжа по данной программе мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!»

Методической основой программы послужили концепция здорового образа жизни и различные активные формы работы с обучающимися по формированию здорового образа жизни.

Программа «Формирование здорового образа жизни» разработана с учетом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, принятая 20 ноября 1989г. (Сборник международных договоров СССР, 1993, вып. 46)
- Конституция РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации 12 мая 2009 г. N 537);

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
- Стратегия государственной молодежной политики Самарской области до 2020 года.

#### **IV. Цели и задачи программы.**

##### **Цель:**

-сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов и формирование у студентов навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе.

##### **Задачи:**

- привести в соответствие образовательную и воспитательную деятельность с особенностями состояния физического и духовного здоровья студентов;
- обеспечить совместную деятельность педагогов, медработников и родителей по профилактике заболеваний и оздоровления обучающихся;
- формировать у обучающихся через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- на основе нравственного и физического совершенствования научить обучающихся секретам здорового образа жизни;
- содействовать объединению обучающихся и взрослых, родителей общими делами и интересами через воспитательные мероприятия;
- продолжить систему просветительской работы о здоровом образе жизни с обучающимися, педагогами, родителями.

## V. Кадровое обеспечение.

В реализации программы участвуют:

- ❖ Директор колледжа осуществляет контроль и руководство педагогическим коллективом, утверждает правила внутреннего распорядка, должностные обязанности сотрудников, создает необходимые условия для проведения работы по данной программе;
- ❖ зав.воспитательным отделом осуществляет работу данной программы, а также проводит мероприятия, запланированные в программе;
- ❖ преподаватели – предметники применяют на уроках здоровьесберегающие технологии, проводят беседы о здоровом образе жизни, несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся;
- ❖ Преподаватели ОБЖ и физкультуры проводят работу с обучающимися по формированию здорового образа жизни на уроках и во время работы спортивных секций.

**Для обеспечения успешной работы программы «Формирование здорового образа жизни» педагогический коллектив придерживается следующих основных принципов:**

- ☞ педагогический профессионализм;
- ☞ уважение к личности студента (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);
- ☞ сотрудничество, сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – студент);
- ☞ поддержка студенческих инициатив, творчества;
- ☞ сочетание общечеловеческих и российских национальных культурных ценностей в организации жизнедеятельности обучающихся;
- ☞ индивидуальный подход и коллективное творчество;
- ☞ позитивное разрешение конфликтных ситуаций;
- ☞ педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика)



## VI. Этапы реализации программы.

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
<b><i>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников.</i></b>			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиН 2.4.2.2821-10"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"	2015-2020 г.	Администрация ГБПОУ «СТЭК», зав.здравпунктом Ткачева А.В.
1.2.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	2015-2018 г.	Преподаватели
1.3	Нормативное обеспечение колледжа мед.препаратами, формирование мед.аптечек.	2015-2016 г.	Директор колледжа Изотова Н.А.,  зав.здравпунктом Ткачева А.В.
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок.	2015-2020 г.	Зав.здравпунктом Ткачева А.В.
<b><i>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</i></b>			
2.1.	Организация и осуществление	2015-2020 г.	Администрация колледжа,

	комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся		зав.здравпунктом Ткачева А.В.
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	2015-2020 г.	Администрация колледжа, зав.здравпунктом Ткачева А.В.
<b><i>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся</i></b>			
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся и педагогов	2015-2020 г.	Зав.здравпунктом Ткачева А.В. работники столовой, директор колледжа
3.2.	Проведение уроков физкультуры согласовано учебной программы и планам – графика прохождения учебного материала	2015-2020 г.	Преподаватели физической культуры,
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и отклонение в состоянии здоровья	2015-2020 г.	Преподаватели физической культуры
3.4.	Проведение месячника «За здоровый образ жизни»	2015-2020 г.	Преподаватели физкультуры, Зав.воспитательным отделом

<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</b>			
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	2015-2020 г.	Преподаватели физкультуры, зав.здравпунктом Ткачева А.В. ,кураторы групп
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей обучающихся	2015-2020 г.	Зав.воспитательным отделом, учителя физкультуры, преподаватель ОБЖ.
<b>5. Работа с родителями обучающихся</b>			
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся	2015-2020 г.	Администрация колледжа, Совет родителей, кураторы.

## **VII. Содержание программы.**

Содержание программы «Формирование здорового образа жизни» включает в себя следующие 3 основных направления.

### **1. Учет состояния обучающихся:**

- Определения группы здоровья.
- Учет посещаемости занятий.
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы учебных групп.

### **2.Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:**

- Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
- Дни здоровья.

### **3.Аудиторная и внеурочная работа.**

- Открытые уроки преподавателей физкультуры, ОБЖ.
- Открытые общеколледжные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
- Спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика.

## **VIII. Механизмы реализации программы**

<b>Мероприятия</b>	<b>ответственные</b>
Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности обучающихся	Зам. директора поУР
Изменения в структуре уроков, позволяющие включать в них различные виды физкультурных и оздоровительных пауз	Преподаватели
Организация совместной деятельности колледжа, медпункта и ГБУЗ города	Зав.воспитательным отделом Лепина С.В.
Организация и проведение педагогических и социально –	Администрация колледжа,

просветительских мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся

Зав.воспитательным отделом Лепина С.В

## **IX. Ожидаемые результаты реализации программы**

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- повышение социально-психологической комфортности в студенческом и педагогическом коллективе;
- увеличение числа обучающихся, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний обучающихся по вопросам здорового образа жизни;
- повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.
- 

## **X. Перспективный план реализации программы на 2015-2020 г.**

<b>мероприятие</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственные</b>
Поддержание санитарно- гигиенического режима в колледже ( световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).	ежегодно	Администрация колледжа
Эстетическое оформление интерьера аудиторий, колледжа ( информационные стенды, уголки природы, смотр кабинетов).	ежегодно	Администрация колледжа, Кураторы групп
Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	ежегодно	Зам. директора по УР

Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом обучающихся в свободное время, проведение физкультминуток.	ежегодно	Преподаватели физической культуры.
Социально-психологическое тестирование студентов 1 года обучения специалистами ГБУ ДПО Самарской области «Региональный социопсихологический центр».	ежегодно	ГБУ ДПО Самарской области «Региональный социопсихологический центр». Зав.воспитательным отделом
Организация месячника «За здоровый образ жизни»	ежегодно	Зав.воспитательным отделом
Анализ состояния здоровья, занятости обучающихся физической культурой и спортом: 1)определение группы здоровья, выявление отклонений; 2) занятость в спортивных секциях; 3) участие в спортивных соревнованиях.	ежегодно	Кураторы групп, преподаватели физической культуры, зав.здравпунктом Ткачева А.В.
Проведение медосмотров.	ежегодно	Администрация колледжа, зав.здравпунктом Ткачева А.В. ГБУЗ
Организация полноценного питания в колледже	ежегодно	Администрация колледжа

## **XI.Список литературы**

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
6. Учитель, 2009 В.Богомоллов. «Тестирование детей//-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .- 2004.

## Приложение 1

### Тематика бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»



## **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
2. «Режим труда и учебы».
3. «Физическое воспитание в семье».
4. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
5. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
6. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
7. «Вопросы, которые нас волнуют».
8. «Эти трудные подростки».
9. «Курение и статистика».
10. «СПИД – реальность или миф».
11. «Наркотики в зеркале статистики».
12. «Социальный вред алкоголизма».
13. «Психология курения».
14. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».

### **Методика «Уровень субъективного контроля».**

Насколько Вы способны отвечать за свою жизнь проверим с помощью этой методики.

Инструкция: ставьте «+», если Вы согласны с утверждением, и «--», если Вы не согласны.

Утверждения

1. Трудно бывает понять, почему люди поступают так, а не иначе.
2. Большинство случаев происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь- дело случая; сели уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно принимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства влияют на счастье не меньше, чем отношения друг с другом.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мною.
9. В сложных обстоятельствах я всегда предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
10. Мои отметки в колледже больше зависят от случайных обстоятельств (от настроения учителя), чем от моих поступков.

11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи лил лекарства.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить свои отношения они всё равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случайно или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперёд, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в колледже больше зависят от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

## Ответы

Сложите положительные ответы на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и отрицательные на вопросы 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

А теперь вычтите из полученного значения сумму отрицательных ответов на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и положительных на вопросы - 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

От 4 до 22 баллов – вы обладаете высоким уровнем субъективного контроля, стремитесь полностью отвечать за свою жизнь и поведение. Это очень сложно, но вызывает уважение. Главное для вас – не вините себя за то, что действительно не в вашей власти было исправить.

От – 1 до 10 баллов – за что-то берётесь отвечать, а что-то оставляете на волю случая и других людей. Это наиболее распространённая позиция, она удобна. Возникают лишь вопросы: правильно ли вы оцениваете ситуацию? Хорошо ли вы различаете проблемы, которые можно и которые находятся вне вашей компетенции?

От – 22 до – 2 баллов – вам есть над чем, задуматься. Возможно, вы не видите связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считаете себя способными контролировать их развитие и полагаете, что большинство их является хозяином вашей жизни? И согласны ли те люди, на которых вы возлагаете ответственность за себя, нести такую тяжёлую ношу?

